



Утверждаю
И.о. директора МКОУ ООШ
с. Голубовка
/Т.В. Манькова/
« 01 » марта 2022 г.

**Циклическое десятидневное меню (завтрак) для организации питания
детей 12 лет и старше в МКОУ ООШ с. Голубовка**

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Б	Ж	У	Энергетич еская ценность (ккал)
1 день						
94	Суп молочный с рисовой крупой	250	6,02	7,35	21,04	165,5
342	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40 /10 /20	9,2	12,0	24,0	242,0
179	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0
368	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,0
	Итого:	620	15,72	19,75	63,94	486,5
2 день						
332	Макаронаты отварные с маслом	180 / 5	6,2	5,6	42,2	216,5
204	Тефтели мясная	80	9,9	13,1	9,3	172,0
364	Соус томатный	30	0,2	1,8	2,1	22,3
15	Закуска (зеленый горошек с луком)	50	1,8	0,05	4,9	55,0
179	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0
	Итого:	585	20,9	21,53	84,3	584,8
3 день						
201	Рис отварной	180	4,1	5,6	45,3	219,4
145	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80 / 40	14,7	10,8	6,2	175,4
53	Закуска (икра кабачковая ж/б)	50	1,8	8,8	7,7	119,0
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0
271	Чай с лимоном	200/ 5	0,1	0	9,3	37,0
	Итого:	595	23,4	26,18	85,2	634,8
4 день						
196	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,5	7,4	45,0	252,4
171	Котлета мясная п/ф	80	15,0	5,0	9,58	143,75
255	Компот из с/ф	200	0,3	0,1	29,8	122,0
53	Закуска (икра баклажанная ж/б)	50	1,8	8,8	7,7	119,0
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0
	Итого:	550	29,3	22,28	108,78	721,15

5 день						
293	Вареники п/ ф промышленного производства со сметаной	250 / 10	7,15	9,1	42,30	491,2
693	Какао с молоком	1/200	3,1	3,1	17,9	111,0
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40 /10 /20	9,2	12,0	24,0	242,0
368	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,0
	Итого:	630	21,78	18,94	104,05	888,2
6 день						
342	Плов с мясом	280	22,3	21,15	50,41	477,47
15	Закуска (зеленый горошек с луком)	50	1,8	0,05	4,9	55,0
255	Компот из с/ф	200	0,3	0,1	29,8	122,0
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0
	Итого	570	27,1	22,28	101,81	738,47
7 день						
94	Суп молочный с гречневой крупой	250	7,46	9,85	21,35	165,5
342	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40 /10 /20	9,2	12,0	24,0	242,0
179	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0
368	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,0
	Итого:	620	17,16	22,25	64,25	498,0
8 день						
259	Жаркое по-домашнему	280	30,9	32,0	27,8	466,0
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0
394	Компот из свежих плодов	200	0,3	0,1	29,8	122,0
368	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,0
	Итого:	620	34,2	33,48	82,2	716,0
9 день						
216	Пюре картофельное	180	3,5	6,4	25,1	152,1
21	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80 / 40	14,7	10,8	6,2	175,4
145	Закуска (соленый огурец)	50	1,26	5,5	4,15	65,1
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0
	Итого:	590	22,26	23,68	61,25	511,6
10 день						
324	Пельмени п / ф промышленного производства с	250 /10	23,97	10,45	43,24	362,88

	маслом					
255	Компот из с/ф	200	0,3	0,1	29,8	122,0
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0
368	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,0
	Итого:	600	27,37	11,93	99,54	612,88
	Итого за весь период		239,19	224,4	855,32	7039,56
	Среднее значение за период		24,61	20,94	87,97	736,73